



اپنے **METHOTREXATE** کا انتظام کرنا **NORDIMET**® استعمال کرنے کے لیے ایک گائیڈ



یہ مصدروڈک فارما کے ذریعہ تیار کیا گیا ہے تاکہ جن مریضوں کو
Nordimet® تجویز کی گئی ہے ان کی مدد کی جاسکے

ضروری ہے کہ پروڈکٹ کے پیکیج میں آپ
کی دوا کے ساتھ فراہم کردہ پرچہ کو پڑھیں۔
یہ معلومات پروڈکٹ کے پیکیج میں موجود
پرچہ کا متبادل نہیں ہے۔ پیکیج کے پرچہ
میں دوا کے استعمال سے متعلق اضافی اہم
معلومات ہیں۔

NORDiMET®

methotrexate

February 2024 UK-PEN-2400060

Nordimet® تجویز کردہ خوراک کے مطابق اپنی رنگ کی شکل بدل کر معلومات دیتا

ہے، اس لیے آپ کا علاج تصویر سے

مختلف نظر آ سکتا ہے۔

04	Nordimet® کے بارے میں
06	اپنا Nordimet® آٹو انجیکٹر قلم استعمال کرنا
08	ممکنہ مضر اثرات
10	علاج کا مشورہ
12	اکثر پوچھے گئے سوالات
14	مزید سپورٹ

NORDIMET® کے بارے میں

Nordimet® کیا ہے؟

Nordimet® ایک پہلے سے بھرا ہوا آٹو انجیکٹر قلم ہے جس میں فعال دوائی methotrexate شامل ہے۔ Methotrexate کا استعمال کئی سوزش کے علاج کے لیے کیا جاتا ہے، بشمول:

- ▶ بالغ لوگوں کے جوڑوں اور اس کے ریشوں میں درد اور سوجن
- ▶ کم عمر لوگوں میں گٹھیا کی کچھ شکلیں، جیسے جوائنٹل آئیڈیوپیتھک گٹھیا (جے آئی اے)
- ▶ بالغوں میں شدید چنبل
- ▶ بالغوں میں شدید سرخ پن کا گٹھیا

Nordimet® کو بعض اوقات دوسرے علاج کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاتا ہے، لہذا، تجویز کردہ ادویات لینے کے لئے ہمیشہ صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور کے مشورے پر عمل کریں۔

براہ کرم Nordimet® کے متعلق مریض کو دیا گیا معلوماتی کتابچہ پڑھیں جو آپ کی دوا کے ساتھ فراہم کیا گیا ہے۔ براہ کرم پہلی بار Nordimet® لینے سے پہلے اسے پڑھیں، کیونکہ اس میں اہم معلومات شامل ہیں۔

methotrexate کیسے کام کرتا ہے؟

Methotrexate سوزش یا سوجن کو کم کرکے، اور مدافعتی نظام (بیماریوں کے خلاف جسم کا دفاعی طریقہ کار) کی سرگرمی کو کم کرکے کام کرتا ہے۔ ایک زیادہ فعال مدافعتی نظام کو سوزش کی بیماریوں سے جوڑا گیا ہے۔

مجھے Nordimet® کتنی بار لینا چاہیے؟

Nordimet® کو ہفتے میں صرف ایک بار دیا جاتا ہے اور اسے ہر ہفتے اسی دن لیا جانا چاہیے۔ آپ کے لیے سب سے آسان دن کا انتخاب کرنا ضروری ہے تاکہ آپ ہر ہفتے اسی دن اپنا علاج کروا سکیں۔ آپ اپنے سپورٹ پیک میں بند پلانر کا استعمال اس دن کو ریکارڈ کرنے کے لیے کر سکتے ہیں جو آپ اپنے انجیکشن کے لیے منتخب کرتے ہیں۔



میں کب تک Nordimet® لیتا رہوں؟

Nordimet® ایک طویل مدتی علاج ہے اور آپ کا ہیلتھ کیئر پروفیشنل آپ کو مشورہ دے گا کہ آپ کو اسے کتنے عرصے تک لیتے رہنا چاہیے۔

اس کا انحصار اس بات پر ہوگا کہ آپ کو اس علاج سے کتنا فائدہ ہو رہا ہے، نیز خون اور پیشاب کے باقاعدگی سے ٹیسٹ کے نتائج جو آپ کے پورے علاج کے دوران کیے جائیں گے۔

یہ جاننا ضروری ہے کہ علاج کا اثر فوری طور پر نہیں ہوتا ہے۔ آپ کے علامات میں بہتری محسوس کرنے میں کئی ہفتے لگ سکتے ہیں۔

مجھے Nordimet® کتنا لینا چاہیے؟

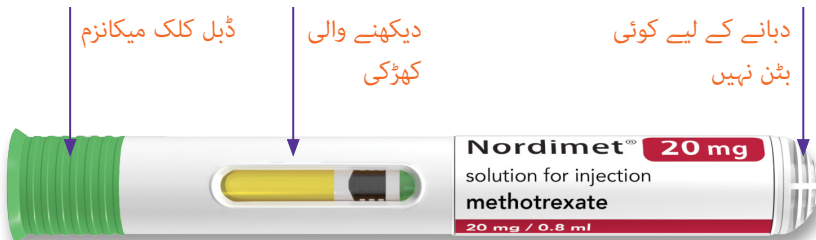
Nordimet® مختلف تاثیر میں دستیاب ہے، آپ کا ہیلتھ کیئر پروفیشنل آپ کی حالت کا جائزہ لینے کے بعد آپ کے لئے مطلوبہ خوراک کا فیصلہ کریں گے۔ وہ آپ کی احتیاط سے نگرانی کریں گے ٹیسٹ اور اپوائنٹمنٹ کے ذریعے اور صحیح مقدار کی تلاش کے لئے آپ کی مقدار بدلنے کا مشورہ بھی دے سکتے ہیں جو آپ کے لیے بہترین طریقے سے کام کرے۔

یہ ضروری ہے کہ آپ خود خوراک کے معمولات کو تبدیل نہ کریں یا اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے بات کیے بغیر اپنا Nordimet® لینا بند نہ کریں۔

قلم کیسے کام کرتا ہے؟

قلم کو دبانے والے بٹن کے بغیر ڈیزائن کیا گیا ہے۔ اس کے بجائے، آپ اپنی جلد کے قریب قلم پر نیچے کی طرف دباؤ اس وقت تک لگاتے ہیں جب تک کہ آپ «کلک» نہ سنیں اور ہلکی حرکت محسوس کریں۔ اس کے بعد انجکشن مکمل ہونے کے بعد آپ کو دوسرا «کلک» اور حرکت سنائی دے گی۔

جیسے ہی آپ اپنی جلد سے Nordimet® قلم کو ہٹاتے ہیں، حفاظتی شیلڈ سوئی کے زخم کے خطرے سے بچنے کے لیے بند ہو جاتی ہے۔ دیکھنے کے لیے ایک کھڑکی بھی ہے، جہاں آپ انجکشن کی پیش رفت کی نگرانی کر سکتے ہیں۔

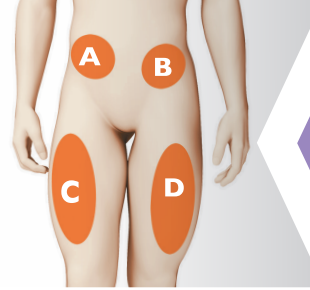


NORDIMET® کا اپنا آٹو انجیکٹر قلم کا استعمال کرنا

صحت کی دیکھ بھال کرنے والا پیشہ ور عام طور پر یہ دکھائیں گے کہ آپ کو Nordimet® قلم کو پہلی بار کیسے استعمال کرنا ہے۔ اگر آپ کو قلم سنبھالنے میں کوئی دشواری پیش آتی ہے، تو براہ کرم مزید مدد طلب کریں۔ خود کو انجیکشن لگانے کی کوشش نہ کریں اگر آپ نے نہیں سیکھا ہے کہ کیسے لگاتے ہیں۔

1. تیار ہو جائیں

▶ ہاتھ دھوئیں، آرام سے بیٹھیں، باکس سے قلم نکالیں



2. منتخب کریں

▶ انجیکشن کی جگہ کا انتخاب کریں اور اسے الکحل کے روئی سے صاف کریں

3. ڈھکن ہٹائیں

▶ ہرے ڈھکن کو براہ راست یونٹ سے کھینچ کر ہٹا دیں۔ نہ موڑیں اور نہ جھکائیں

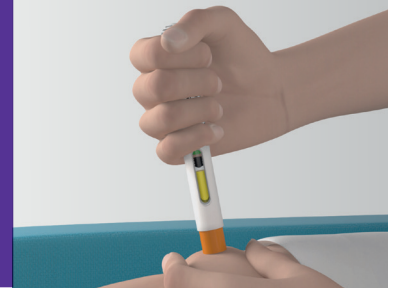
▶ قلم کو کسی اور چیز کو چھونے نہ دیں



4. دبانا

▶ انجیکشن کی جگہ پر جلد کو چوٹکی لگائیں اور پورے انجیکشن کو پکڑیں

▶ پیلے رنگ کی سوئی کی شیلڈ رکھیں انجیکشن کی جگہ کے خلاف



5. اندر ڈالیں

▶ نیچے دبائیں اور انتظار کریں پہلے «کلک» تک...

▶ سیکنڈ انتظار کریں «کلک»...

▶ مزید ۲-۳ سیکنڈ انتظار کریں پھر قلم کو ہٹا دیں



6. چیک کریں

▶ دیکھنے والی کھڑکی کو چیک کریں، اگر آپ سبز پلاسٹک کو دیکھ سکتے ہیں، تو سیال انجیکشن لگ چکا ہے

مزید سپورٹ

▶ Nordimet® ویب سائٹ پر خود انجیکشن کے ڈیمو کی ویڈیو دیکھنے کے لیے اس QR کوڈ کو اسکرین کریں، یا ملاحظہ کریں: nordimet.co.uk/patient-support/

یہ ہدایت کا خلاصہ ہے

مزید تفصیلات کے لیے براہ کرم ادویات کے خانے میں موجود مریض کی معلوماتی کتابچہ کو غور سے پڑھیں۔



7. پھینک دیں

▶ ہر قلم کو صرف ایک بار استعمال کیا جائے

▶ استعمال شدہ قلم کو کچرے کے ڈبے میں ڈال دیں۔ اگر آپ کے جلد میں methotrexate لگ جائے، تو اسے پانی سے اچھی طرح سے صاف کریں۔



ممکنہ ضمنی اثرات

تمام دوائیوں کی طرح، یہ دوا بھی ضمنی اثرات کا سبب بن سکتی ہے، حالانکہ ہر ایک کو نہیں ہوتا۔

بعض اوقات ایک مخصوص علاج جیسے Nordimet® لینے سے آپ کے دوسرے علاج پر اثر پڑ سکتا ہے، مثال کے طور پر آپ کے جگر کے کام کرنے کے طریقے پر اثر ڈال کر۔ آپ کے صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور کو جاری ٹیسٹ کے ساتھ اس کی نگرانی کرنی چاہیے جب آپ علاج کر رہے ہیں۔

اگر آپ کسی بھی ضمنی اثرات کا تجربہ کرتے ہیں تو، اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

سب سے عام ضمنی اثرات ذیل میں درج ہیں۔

ضمنی اثرات کی مکمل فہرست مریض کی معلوماتی کتابچے میں اس باکس میں مل سکتی ہے جس میں آپ کی دوا موجود ہے۔

بہت عام (10 میں سے 1 سے زیادہ متاثر ہو سکتے ہیں) ضمنی اثرات میں شامل ہیں:

◀ بھوک نہ لگنا

◀ بیمار محسوس کرنا (متلی)

◀ الٹی

◀ پیٹ میں درد

◀ منہ میں چھالے اور

گلے میں سوزش

◀ جگر کے خامروں میں اضافہ

◀ خراب ہاضمہ

عام (10 میں سے کوئی 1 متاثر ہو سکتا ہے) ضمنی اثرات میں شامل ہیں:

◀ خون کے خلیوں کی تشکیل میں کمی، جیسا کہ خون کے ٹیسٹ کے ذریعے جانچا جاتا ہے

◀ سر درد

◀ تھکاوٹ اور غنودگی

◀ دست

◀ خارش

◀ جلد کا سرخ ہونا اور خارش

◀ مہونیا (خشک، کچھ نہ آنے والی کھانسی کے ساتھ، سانس کی قلت اور بخار)

اہم - کچھ ضمنی اثرات سنگین ہو سکتے ہیں۔

ضمنی اثرات کی اطلاع دینا - اگر آپ کو کوئی مضر اثرات محسوس ہوتے ہیں تو اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے بات کریں۔ اس میں کوئی بھی ممکنہ ضمنی اثرات شامل ہیں جو مریض کے معلوماتی کتابچے میں شامل نہیں ہیں۔ ضمنی اثرات کو بھی براہ راست yellowcard.mhra.gov.uk رپورٹ کیا جا سکتا ہے

اگر آپ کو اچانک گہرے گھبراہٹ، سانس لینے میں دشواری، پلکوں، چہرے یا ہونٹوں میں سوجن، دانے یا خارش (خاص طور پر آپ کے پورے جسم پر اثر انداز) ہو تو فوراً طبی مشورہ لیں۔

اگر آپ کو درج ذیل میں سے کوئی ضمنی اثرات پیدا ہوتے ہیں تو فوری طور پر صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور سے رابطہ کریں۔

◀ پھیپھڑوں کی سوزش (علامات عام بیماری، خشک، پریشان کن کھانسی، سانس لینے میں دشواری، آرام کے وقت سانس پھولنا، سینے میں درد، یا بخار ہو سکتے ہیں)

◀ جلد کا شدید چھلکا یا چھالے

◀ بے قاعدہ خون بہنا، تھوکتا یا کھانسی سے خون (بشمول خون کی قے) یا چوٹ

◀ شدید اسہال

◀ منہ میں چھالے

◀ سیاہ یا ٹیری پاخانہ

◀ پیشاب یا پاخانہ میں خون

◀ جلد پر چھوٹے سرخ دھبے

◀ بخار

◀ جلد کا پیلا ہونا (یرقان)

◀ درد یا پیشاب کرنے میں دشواری

◀ پیاس اور/یا بار بار پیشاب کرنا

◀ دورے (آکشیپ)

◀ پوش میں نہ رہنا

◀ دھندلا دکھنا یا نظر میں کمی

علاج کا مشورہ

Nordimet® کو کھانے اور مشروبات کے ساتھ لینا

Nordimet® لینے کے دوران آپ کو الکحل اور کیفین والے مشروبات کے زیادہ استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ اس سے مضر اثرات بڑھ سکتے ہیں یا Nordimet® کی افادیت میں مداخلت ہو سکتی ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ علاج کے دوران کافی مقدار میں دیگر مائع چیزیں پیتے رہیں کیونکہ پانی کی کمی Nordimet® کے زہریلے پن کو بڑھا کر کچھ ضمنی اثرات کا باعث بن سکتی ہے۔ براہ کرم مزید معلومات کے لیے اپنے ادویات کے خانے میں پائے جانے والی مریض کے متعلق معلوماتی کتابچہ کو دیکھیں۔

ذخیرہ

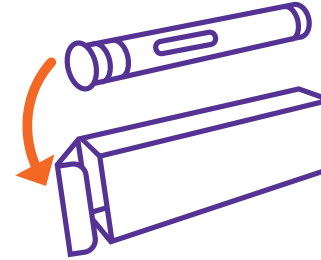
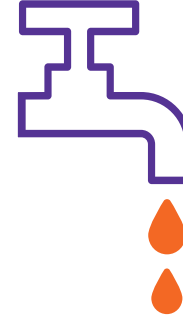
Nordimet® قلم کو بچوں کی نظروں اور پہنچ سے دور رکھا جانا چاہیے۔ دوا کو روشنی سے بچانے کے لیے انہیں اپنے باکس میں اسٹور کر کے رکھنا چاہیے اور کمرے کے درجہ حرارت، ۲۵°C سے کم میں رکھا جانا چاہیے۔ استعمال سے پہلے ہر قلم کی ایکسپائری ڈیٹ چیک کی جانی چاہیے اور اگر پرانی ہو تو اسے پھینک دینا چاہیے۔ اگر اندر کا محلول صاف نہیں ہے اور اس میں ذرات ہیں تو اسے بھی پھینک دیں اور دوسرا قلم استعمال کریں۔

ویکسینیشن

Nordimet® استعمال کرتے وقت لائیو ویکسین سے پرہیز کرنا چاہیے۔ براہ کرم ویکسینیشن لینے سے پہلے اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے بات کریں۔

Nordimet® اور دیگر ادویات

اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل کو بتائیں اگر آپ Nordimet® کے ساتھ ایک ہی وقت میں کوئی دوسری دوائیں لے رہے ہیں۔ اگر آپ کچھ دوائیں لے رہے ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو بتانا خاص طور پر اہم ہے۔ ان کی فہرست کے لیے براہ کرم اپنے مریض کی معلوماتی کتابچہ دیکھیں۔



حمل

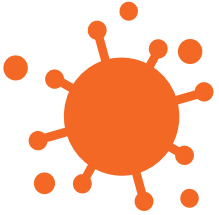
حمل کے دوران Nordimet® نہیں لیا جا سکتا یا دودھ پلانے کے دوران۔ علاج کے دوران اور علاج بند ہونے کے بعد کم از کم تین ماہ تک حمل سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ methotrexate اسقاط حمل یا غیر پیدائشی بچوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ مردوں کو اس کے دوران بچے پیدا کرنے یا منی دینے سے گریز کرنا چاہیے اور علاج بند ہونے کے بعد کم از کم 3 ماہ تک اس سے نہ صرف سپرم کی پیداوار متاثر ہو سکتی ہے بلکہ پیدائشی نقائص پیدا ہونے کا خطرہ بھی ہو سکتا ہے۔ اگر آپ غلطی سے حاملہ ہو جاتی ہیں یا آپ کا ساتھی Nordimet® لینے کے دوران حاملہ ہو جاتا ہے تو جلد از جلد صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور سے مشورہ لیں۔

انفیکشن سے لڑنا

methotrexate سر کی مایطی تا بعد مگرے اس بات کو کم کر دیتا ہے کہ آپ کو فک کے خلائی انفیکشن سے کھانسی، سانس لینے کی دشواری، تھکاوٹ، اور دیگر علامات کا سامنا ہو سکتا ہے۔ ان علامات سے بچنے کے لیے آپ کو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ اگر آپ کو کوئی انفیکشن ہو جائے تو اسے جلد سے جلد دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور سے مشورہ لیں۔

اگر آپ کا انفیکشن گر جائے تو کیا کریں

انفیکشن لیتے وقت اگر کوئی محلول آپ کی جلد کے رابطے میں آجاتا ہے، تو آپ کو کافی مقدار میں پانی سے صاف کرنا چاہیے۔ مزید مشورے کے لیے براہ کرم اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے بات کریں۔



اکثر پوچھے گئے سوالات

؟ میں ہفتے کے اپنے مختص کردہ دن اپنا انجکشن لگانا بھول گیا۔ کیا مجھے یاد آتے ہی لے لینا چاہیے؟

بھولی ہوئی خوراک کو پورا کرنے کے لیے دوہری خوراک نہ لیں۔ اپنے اگلے مختص دن پر اپنا انجکشن لگانا جاری رکھیں اور مشورہ کے لیے اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے بات کریں۔

Nordimet ہفتے میں صرف ایک بار استعمال کریں۔ بہت زیادہ Nordimet استعمال کرنا مہلک ہوسکتا ہے۔ براہ کرم پیک میں موجود کتابچہ کو بہت غور سے پڑھیں۔ اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے بات کریں۔

؟ میں اس موسم سرما میں فلو جاب لینا چاہوں گا۔ کیا کوئی وجہ ہے کہ مجھے ویکسین کے بارے میں محتاط رہنا چاہیے؟

Nordimet® استعمال کرتے وقت لائو ویکسین سے پرہیز کرنا چاہیے۔ براہ کرم ویکسینیشن لینے سے پہلے اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے بات کریں۔

؟ مجھے لگتا ہے شاید میں حاملہ ہوں۔ میں کیا کروں؟

اگر آپ حاملہ ہیں، آپ سوچتے ہیں کہ آپ حاملہ ہو سکتی ہیں، یا بچہ پیدا کرنے کا ارادہ کر رہے ہیں، تو یہ دوا لینے سے پہلے اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے مشورہ لیں۔ آپ کو methotrexate لینے کے دوران حاملہ ہونے سے گریز کرنا چاہیے اور علاج کے بند ہونے کے بعد کم از کم چھ ماہ تک اس عرصے کے دوران قابل اعتماد منع حمل کا استعمال کر کے۔ اگر آپ علاج کے دوران حاملہ ہو جاتی ہیں تو فوراً اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے رابطہ کریں۔

؟ میری دوائیں ختم ہو رہی ہیں۔ میں دوبارہ دوا کیسے حاصل کروں؟

ہسپتال میں آپ کی نرس یا فارماسسٹ آپ کو مشورہ دیں گے کہ دوبارہ دوا کیسے حاصل کی جائے اور یہ عمل ہسپتال کے اعتبار سے مختلف ہوگا۔ کچھ قلم ہسپتال کی فارمیسی میں فراہم کریں گے جب کہ دوسروں کا آپ کے جی پی کے ساتھ معاہدہ ہوگا جو آپ کو نسخہ فراہم کرے گے جسے آپ کمیونٹی فارمیسی میں جمع کر کے حاصل کریں گے۔ کچھ معاملات میں Nordimet® آپ کے گھر تک ہوم کیئر ڈیلیوری سروس کے ذریعے فراہم کیا جا سکتا ہے۔ اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے اس نظام کے بارے میں پوچھیں جو ان کے پاس موجود ہے اور آپ کو پہلی دوا اور اس کے ختم ہونے کے بعد کی دوائیں کیسے حاصل کرنی ہے۔

؟ میں فکر مند ہوں کہ میرا علاج مؤثر طریقے سے کام نہیں کرے گا اور میری حالت مزید خراب ہو جائے گی۔ کیا ایسا ہونے کا امکان ہے؟

آپ کا علاج کتنی اچھی طرح سے کام کر رہا ہے اس کی آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم باقاعدگی سے خون اور پیشاب کے ٹیسٹ کے ساتھ ساتھ آپ کی اپائنٹمنٹ پر آپ سے بات کر کے قریب سے نگرانی کرے گی۔ آپ کی دوا کی مقدار کو تلاش کرنے کے کی Nordimet® کی مقدار کو ایڈجسٹ کیا جا سکتا ہے جو آپ کی علامات کو بغیر کسی تکلیف دہ ضمنی اثرات کے کنٹرول کرنے میں سب سے زیادہ مؤثر ہے۔ اگر آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم میں سے کوئی محسوس کرتا ہے کہ آپ کو اپنی دوائی تبدیل کرنے کی ضرورت ہے، یا کوئی اضافی علاج شامل کرنا ہے تو اس پر آپ سے بات کی جائے گی۔ علاج کے لئے مختلف دوائیں دستیاب ہیں جو مختلف طریقوں سے کام کرتے ہیں، وہ کوشش کریں گے کہ آپ کے لیے بہترین دوا کو تلاش کریں۔

؟ اگر میں طویل عرصے تک دوا لینے کے مضر اثرات کے بارے میں فکر مند ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

Nordimet® لینے والے ہر شخص کو مضر اثرات نہیں ہوں گے۔ علاج کے فوائد کے خلاف کسی بھی ضمنی اثرات کا وزن کرنا ضروری ہے۔ اپنے علاج کے ساتھ باکس کے اندر موجود تمام معلومات کو پڑھنے کے لیے وقت نکالیں اور اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے کسی بھی ضمنی اثرات کے بارے میں بات کریں۔

؟ اگر میں گھر کو کسی دوسرے علاقے میں منتقل کر رہا ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

جب آپ جان لیں کہ آپ گھر منتقل کرنے کا منصوبہ بنا رہے ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ آپ آگے کی منصوبہ بندی کریں کیونکہ آپ کو اپنی ہیلتھ کیئر سروسز کو منتقل کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کو جلد از جلد مطلع کریں تاکہ وہ آپ کے منتقل ہونے سے پہلے تیاری کرنے میں آپ کی مدد کر سکیں۔ آپ کو نئے GP اور ریمیڈیولوجی سروسز پر رجسٹر کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

مزید سپورٹ

دائمی حالت کی تشخیص کے ساتھ پہلے جیسے رہنا مشکل ہوسکتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ آپ پہلے کی طرح متحرک نہیں ہو سکتے یا بعض سرگرمیوں میں حصہ لے سکتے ہیں اور آپ کی توانائی پہلے سے کم ہو سکتی ہے۔ تاہم، ایسی چھوٹی تبدیلیاں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں جو اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کر سکتی ہیں کہ آپ ایک فعال طرز زندگی کو جاری رکھ سکتے ہیں۔

معلومات اور مشورہ فراہم کرنے کے لیے بہت سے ذرائع دستیاب ہیں۔ ان میں:

- ▶ آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم بشمول: آپ کی نرس اسپیشلسٹ، کنسلٹنٹ ریمیٹولوجسٹ (یا ڈرمیٹولوجسٹ)، جی پی، مقامی فارماسسٹ اور، اگر آپ کو کسی کے پاس بھیجا گیا ہے تو وہ، آپ کا فزیو تھراپسٹ یا پیشہ ورانہ معالج
- ▶ خاندان کے لوگ اور دوست
- ▶ مریضوں کی تنظیمیں اور خیراتی ادارے

آپ اپنی حالت کے بارے میں جتنا زیادہ جانتے ہیں آپ اپنے فیصلوں کے بارے میں اتنا ہی کنٹرول محسوس کر سکتے ہیں۔ مریضوں کی تنظیمیں اور خیراتی ادارے معلومات کا ایک بہترین ذریعہ ہیں اور آپ جیسے دوسرے لوگوں سے رابطہ قائم کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

نیشنل ریمیٹائڈ آرٹھرائٹس سوسائٹی (NRAS) www.nras.org.uk Helpline: 7650 298 0800 helpline@nras.org.uk	
Versus Arthritis www.versusarthritis.org Helpline: 0520 520 0800	
آرٹھرائٹس ایکشن www.arthritisaction.org.uk	
سورائیسس ایسوسی ایشن www.psoriasis-association.org.uk	
دی سورائیسس اینڈ سورائٹک آرٹھرائٹس ایسوسی ایشن (PAPAA) www.papaa.org	

یہ مصدرنورڈک فارما کے ذریعہ تیار کیا گیا ہے تاکہ جن مریضوں کو Nordimet® تجویز کی گئی ہے ان کی مدد کی جاسکے۔ مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کیجیے:
nordimet.co.uk/patient-support/

Provided by **NORDIC**
PHARMA 

February 2024 UK-PEN-2400060